



Comportamento

Pesquisa encontra pela primeira vez um padrão no cérebro dos otimistas

Trata-se de algo inato que pode, e deve, ser cultivado, pelo potencial de benefícios que traz

Por **Duda Monteiro de Barros** SEGUIR Atualizado em 26 set 2025, 11h51 - Publicado em 26 set 2025, 06h00



BOM DIA, DIA - De braços abertos: a postura positiva se reverte em ganhos diversos à saúde e ao bem-estar (Nortonrsx/Getty Images)



Ouvir texto

0:00 1.0x

Com o mundo sacudido por guerras, em constante alerta ambiental e rachado por elevados graus de polarização, é natural ver vicejar um pessimismo sobre o futuro. Mais surpreendente, porém, é que a turma dos otimistas siga firme e forte, se atendo justamente àquela metade cheia do copo, sem se deixar levar pelas intempéries da história. Não é por obra do acaso que essa fatia da humanidade se notabiliza pela positividade: a engrenagem que faz com que ela tenda a apostar no bom desfecho faz sabidamente parte de um mecanismo evolutivo mais pronunciado em uns do que em outros, uma valiosíssima ferramenta para o caminhar da espécie. A novidade nesse ascendente campo de estudos é o que revela um inédito mergulho nas profundezas do cérebro do

otimista — uma vasta investigação que desvenda essa postura perante as asperezas da vida.



MÃOS À OBRA – O cientista social paulista Marcelo Rocha, 28 anos, é daqueles que transformam otimismo em ação. Integrante do grupo consultivo de jovens da ONU para o clima, ele trabalha para criar frentes de combate ao aquecimento. “O cenário de crise pode nos levar a um mundo melhor”, diz. (*Clickbycria/.*)

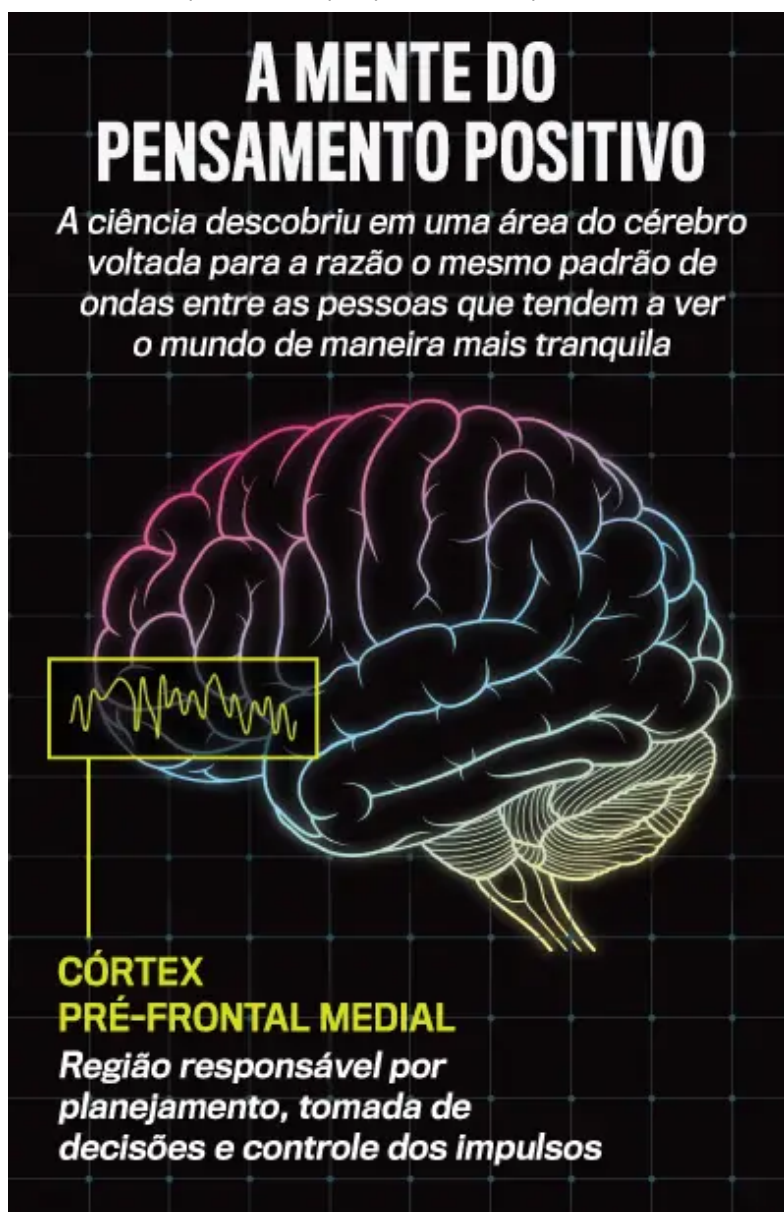
Para mapear tais engrenagens na mente, pesquisadores da Universidade de Kobe, no Japão, submeteram uma centena de representantes do grupo, previamente pinçados por meio de testes psicológicos, a sucessivas ressonâncias magnéticas enquanto eram estimulados a imaginar cenários hipotéticos de diferentes matizes: de uma viagem espetacular à perda repentina do emprego. A conclusão, recém-publicada pela Academia Nacional de Ciências dos Estados Unidos, pela primeira vez traçou algo como a fisiologia do otimismo. Os indivíduos claramente mais positivos exibiram ondas de pulso elétrico de impressionante semelhança em uma mesma região voltada para a razão — o córtex pré-frontal medial, zona crucial para tomada de decisões e planejamento (*veja a ilustração*). Já os pessimistas exibiram uma dinâmica neural irregular, da qual não foi possível extrair um padrão.

Um conjunto de pesquisas sustenta que a positividade se desdobra em efeitos palpáveis, sobretudo no terreno do comportamento. Entre os achados de especialistas das universidades americanas de Michigan e Syracuse, que por quatro anos dissecaram o tópico, está a constatação de que privilegiar o lado bom torna o indivíduo mais resistente a adversidades e mais propenso ao bem-estar quando exposto a altos níveis de estresse, os quais costuma amenizar selando relacionamentos saudáveis e escapando de um dos grandes males contemporâneos: a solidão. “O otimismo ajuda as pessoas a se conectarem umas às outras”, enfatiza a psicóloga Jeewon Oh, de Syracuse.



MERGULHO NA MENTE - Ressonância magnética: a observação ajudou a traçar uma espécie de fisiologia do otimismo (Maria Kray/Getty Images)

A pesquisa da Universidade de Kobe escalou um degrau ao descrever um ciclo virtuoso que se desenrola entre otimistas de plantão. “Como eles estão tecnicamente em sintonia parecida, tendem a interagir muito bem entre si, o que pode explicar seu visível sucesso social”, disse a VEJA Kuniaki Yanagisawa, coordenador do estudo. Todos os seres humanos possuem em algum grau a capacidade inata de acreditar que driblarão as dificuldades na trilha da sobrevivência, como sublinha a neurocientista Tali Sharot, da University College London, no aclamado livro *O Viés Otimista*. “Subestimamos as chances de nos divorciar, sofrer um acidente ou ter uma doença grave”, exemplifica, apontando que esse tipo de pensamento é fundamental para levantar da cama e seguir em frente. A partir daí, faz-se necessária uma distinção — uma parcela da população mundial apresenta maior disposição ao otimismo do que a outra, situação em parte estabelecida pela genética, conforme a ciência já demonstrou.



Não é nada, porém, que esteja cravado na pedra, como um pilar inabalável, lembram os pesquisadores. À base de muita observação, eles concordam que o otimismo é, em boa medida, uma habilidade moldável pelo ambiente e passível de ser exercitada. Pode soar autoajuda ligeira, mas se trata de conhecimento sério. “Precisamos desenvolver uma disciplina mental para canalizar pensamentos negativos em direção a ideias neutras ou favoráveis. Aos poucos, a pessoa consegue racionalizar melhor e ir se afastando dos cenários trágicos”, esclarece a psicóloga Ana Maria Rossi, da Associação Internacional de Prevenção e Tratamento de Stress. A escritora carioca Marina Neves, 32 anos, uma das integrantes do pelotão dos otimistas ouvidos por VEJA, conta praticar a lição. “O único controle que temos na vida é sobre como percebemos os acontecimentos ao nosso redor”, reconhece ela, que às vezes sofre, sim, mas tenta “não focar nisso”.



TREINANDO O OLHAR – A escritora carioca Marina Neves, 32 anos, já se apaziguou com a ideia de não ter controle sobre o mundo à sua volta. “O único poder que temos na vida é sobre como percebemos os acontecimentos”, afirma ela, que se esforça para valorizar o que há de positivo ao seu redor. (./Arquivo pessoal)

Sob o ângulo dos indivíduos, dar gás ao otimismo se reflete em cheio na saúde, conforme mostra um trabalho da Universidade de Boston: à medida que as pessoas conseguem se livrar com maior destreza do peso de eventos infelizes, seus níveis de cortisol, o indesejado hormônio do estresse, se mantêm baixos, condição ideal para a vida longa. Também do ponto de vista das sociedades, o filtro da positividade colabora, uma vez que são justamente aqueles mais crédulos na melhora do mundo os mais propensos a se mexer e agir em seu favor. “É no dia a dia que temos a chance de construir um futuro melhor. É preciso ser prático”, afirma o cientista social paulista Marcelo Rocha, 28 anos, que compõe o grupo consultivo de jovens da ONU para ação climática — um assunto, aliás, que arrasta muita gente para a raia do pessimismo nestes tempos de aquecimento global.



“Eu sou um otimista. Não me parece muito útil ser qualquer outra coisa.” – Winston Churchill (1874-1965), ex-primeiro-ministro britânico (*Hulton Archive/Getty Images*)

Ao elencar tudo de bom que o otimismo proporciona, cabe ponderar que doses excessivas dele podem resvalar para aquilo que a própria ciência classifica como “positividade tóxica”, quando dar as costas à realidade se traduz em falta de pé no chão. Vale também aqui a busca pelo equilíbrio, como gente sábia das mais distintas eras já pontuaram. “Na Grécia Antiga, Aristóteles considerava a esperança o pilar para uma vida plena”, lembra o professor de filosofia Dejalma Cremonese. Autor de primorosos discursos, o ex-primeiro-ministro britânico Winston Churchill (1874-1965), que foi do ápice à derrota e soube se reerguer, imprimindo seu nome no panteão da história, deixou palavras simples que não custa revisitar: “Sou um otimista. Não me parece muito útil ser qualquer outra coisa”, declarou, nos anos 1950. Fica a dica.

Com reportagem de Valentina Rocha

Publicado em VEJA de 25 de setembro de 2025, edição nº 2963

MAIS LIDAS

- 1** **Política**
Como o entorno de Alexandre de Moraes soube da revogação dos vistos americanos
- 2** **Esporte**
Vasco x Cruzeiro no Brasileirão: onde assistir, horário e escalações
- 3** **Política**
‘Moraes agradece’: A piada após Hugo Motta virar alvo de manifestações
- 4** **Tecnologia**
10 comandos para editar fotos com o Google Gemini
- 5** **Economia**
Lei Magnitsky coloca os bancos brasileiros em dilema bilionário

COMPORTAMENTO